

Die richtigen Schuhe können Ihre Füße retten: Schuhwerk zum Schutz des diabetischen Fußes

Menschen mit normalem Fußempfinden spüren den Schmerz oder das Unbehagen in ungeeigneten Schuhen und ändern dann ihre Gangart oder wechseln die Schuhe, um den Schmerz und das Unbehagen zu lindern. Diabetiker mit einer Nervenschädigung können jedoch trotz des Ausmaßes der Schädigung weiterhin minderwertige Schuhe tragen, ohne die Beschwerden zu bemerken, und so die Haut schädigen. Dieses Szenario scheint unbedeutend und trivial zu sein, aber ungeeignete Schuhe sind die Ursache für viele diabetische Fußinfektionen. Ein gut konstruierter Schuh kann den diabetischen Fuß vor Gewebeschäden schützen. Im weiteren Verlauf dieses Kapitels werde ich erörtern, welche Eigenschaften eines Schuhs für den diabetischen Fuß als angemessen gelten.

SCHUHE FÜR DIABETISCHE FÜSSE

1. Sie sollten Schuhe nicht nur in einer bestimmten Größe kaufen. Bei jedem Schuhkauf müssen die Füße im Stehen gemessen werden. Denken Sie daran, dass sich die Füße in Form und Größe verändern. Bestehende Fußdeformitäten verschlimmern sich mit dem Fortschreiten der motorischen Neuropathie.
2. Der Schuh sollte $\frac{1}{4}$ "länger als der längste Zeh sein. Ein größerer Schuh führt dazu, dass der Fuß beim Gehen hin und her rutscht und Blasen und Schwielen an der Fußsohle verursacht.
3. Ich empfehle meinen Diabetikern nicht, Schuhe mit einer Absatzhöhe von mehr als 1" zu tragen. Bei einer Absatzhöhe von mehr als einem Zoll entsteht ein erhöhter

Druck auf den Fußballen. Der Fußballen ist der Bereich, in dem sich am häufigsten Geschwüre entwickeln.

4. Das Innenfutter des Schuhs sollte aus weichem Material bestehen und keine Falten aufweisen, die auf der Haut des Diabetikers scheuern und Blasen verursachen können.

5. Sie sollten keine Schuhe aus Nylon oder Plastik tragen. Lederschuhe sind atmungsaktiver als alle anderen Materialien, die in vielen handelsüblichen Schuhen verwendet werden. Leder nimmt die Feuchtigkeit des Schweißes auf und lässt sie verdampfen. Wenn der Schweiß am Fuß nicht verdunsten kann, sondern im Schuh bleibt, kann die Haut aufweichen. Eine Mazeration zwischen den Zehen kann besonders gefährlich sein, wenn sich Bakterien zwischen den Zehen befinden. Sobald die Bakterien in die mazerierte Haut eindringen, kann sich die Infektion schnell auf die Sehnen des Fußes ausbreiten.

6. Schuhe mit Klettsohle werden häufiger für Diabetiker empfohlen und sind die effektivste Methode, um den Druck auf den Fußballen zu verringern, wo die meisten Geschwüre auftreten.

7. Handelsübliche Tennisschuhe sind zu flexibel und zu instabil für diabetische Füße. Der Stahlschaft ist für diabetische Füße besser, so dass die Schuhe von der Ferse bis zu den Zehen steif sind. Wenn Stahlschäfte in Schuhen verwendet werden, müssen die Schuhe eine Abrollsohle haben. Die Rocker-Sohle und Schuhe mit Stahlschaft sind eine hervorragende Kombination, vor allem für unempfindliche Füße bei Diabetikern.

Fußorthesen

Wie bereits in Kapitel 2 erwähnt, kommt es an den Füßen von Diabetikern, die von einer motorischen Neuropathie betroffen sind, allmählich zu strukturellen Veränderungen. Das Auftreten und die allmähliche Verschlimmerung von Ballenzehen, Hammerzehen, Hornhaut und Schwielen sind auf eine Schwäche der Muskeln und Sehnen in den Füßen zurückzuführen. Diese geschwächten Muskeln und Sehnen müssen durch äußere mechanische Mittel gestützt werden, damit sich die Fußdeformitäten nicht verschlimmern. Das Fußgewölbe kann allmählich zusammenbrechen, wenn die Sehnen, die die Gelenke stützen, schwach werden. Spezielle Schuheinlagen (Orthesen) können diesem Sehnenungleichgewicht im Fuß

entgegenwirken, so dass sich Schwielen, Ballen und Hammerzehen nicht verschlimmern. Das geeignete Material für diabetische Schuheinlagen ist halbstarres Polypropylen, das weder zu starr noch zu flexibel ist.

Ich empfehle meinen Diabetikern keine Fußbettungen und auch keine Einlagen, die in Sportgeschäften oder Apotheken erhältlich sind. Diese Hosenträger oder Fußgewölbestützen und Einlagen sind für die Allgemeinheit gedacht, um sekundäre Fußschmerzen zu lindern. Diabetiker mit Fußdeformitäten wie dem diabetischen Charcot-Fuß benötigen spezielle Einlagen, die von einem Podologen verschrieben werden.

DIABETIKER, DIE VERSCHREIBUNGSPFLICHTIGE ORTHESEN VERWENDEN SOLLTEN

1. Veränderte Sensibilität (Neuropathie).
2. Durchblutungsstörungen der Beine und Füße.
3. Formveränderungen des Fußes aufgrund einer motorischen Neuropathie.
4. Fußdeformitäten wie Ballenzehen, Hammerzehen und Schwielen an der Fußsohle.
5. Charcot-Fuß
6. Plattfüße.
7. Das Alter
8. Diabetes für eine lange Zeit.
9. Frühere Geschwüre und / oder Amputationen und / oder Infektionen.
10. Diabetische Fußschmerzen.

SOCKS

Socken sind genauso wichtig wie Schuhe und Einlagen. Socken können eine Quelle für Reizungen und Blasen sein, wenn sie Falten werfen und dadurch Druck auf die Haut ausüben. Socken müssen zu 100 % aus Baumwolle bestehen, die Schweiß absorbieren kann. Nylonstrümpfe können Schweiß zurückhalten und eine Mazeration der Haut verursachen. Wenn sich diese Feuchtigkeit zwischen den Zehen ansammelt, kommt es zur Mazeration der Haut, die dann aufbricht und sich infiziert. Die Strümpfe müssen frei von gefütterten Nähten sein, die Druck auf die Haut ausüben. Diabetiker sollten aus dem gleichen Grund keine geflickten Socken tragen. Wechseln Sie Ihre Socken zweimal am Tag, wenn Ihr Fuß auch stark schwitzt.

TESTEN SIE SICH SELBST

(T F) Richtig oder falsch

1. T F dass sich die Größe und Form der Füße im Allgemeinen ein Leben lang nicht ändert. Wenn Sie Schuhe der Größe 9 tragen, tragen Sie immer die Größe 9.
2. T F Sie sollten Schuhe tragen, die 1/4 "länger als der längste Zeh sind.
3. T F Der Fußballen ist der Bereich, in dem sich häufig Schwielen und Geschwüre bilden. Schuhe mit hohen Absätzen können den Druck auf den Fußballen erhöhen.
4. T F Schuhe mit Rocker-Boden können die Fersenbeschwerden bei diabetischen Füßen wirksam lindern.
5. T F Für diabetische Füße sollte die Zehenbox breit und hoch sein.
6. T F Es gibt handelsübliche orthopädische Schuhe, die speziell für Diabetiker geeignet sind.
7. T F Jede Fußbettung, die Sie in der Apotheke kaufen können, ist für Diabetiker gut genug.
8. T F Plastazote-Materialien sind die beste Vorbeugung gegen Fußgeschwüre an der Fußsohle.

1. (F) 2. (T) 3. (T) 4. (T) 5. (T) 6. (T) 7. (F) 8. (T)